



## Când locul de muncă sau viața personală devin prea stresante – consiliere pentru

Un volum mare de muncă, înlocuirea colegilor bolnavi, certurile, veștile despre război și catastrofele din lume sau problemele din familie - toate acestea pot provoca stres, tensiune și vă pot îmbolnăvi. VebeGo vrea să vă ajute să vă păstrați sănătatea mentală. Acesta este motivul pentru care oferim ore de consiliere telefonică în colaborare cu serviciul de sănătate a muncii al TÜV Rheinland (AMD TÜV).

### Ora de consiliere socială cu AMD TÜV

**vineri, 14. aprilie 2023**  
între orele 9:00 - 12:00

**joi, 04 mai 2023**  
între orele 9:00 - 12:00

**luni, 12 iunie 2023**  
între orele 13:00 - 16:00

**Tel: +49 151 10 98 47 00**

#### Cui i se adresează ora de consiliere?

Ora de consiliere este deschisă tuturor angajaților VebeGo care se simt împovărați psihic sau foarte stresați și care ar dori să discute despre problemele lor cu o persoană calificată și independentă.

#### Despre ce subiecte pot discuta?

Puteți discuta despre orice subiect care vă apasă din punct de vedere mental. Exemple în acest sens: Conflicte sau probleme cu colegii sau superiorii, stres datorat presiunii și volumului de muncă, stres datorat problemelor personale, temeri legate de viitor.

#### Cine realizează consilierea?

VebeGo a însărcinat serviciul de medicină a muncii al TÜV Rheinland (AMD TÜV) să asigure orele de consultații. Consilierea este condusă

de Neo Argiropoulos, psiholog licențiat la AMD TÜV.

#### Este consilierea confidențială? Va afla superiorul meu sau departamentul de resurse umane?

Consilierea este strict confidențială. Nicio informație personală nu va fi dezvăluită managerului dumneavoastră și/sau departamentului de resurse umane fără consimțământul dumneavoastră explicit.

#### Cum se desfășoară consilierea?

Discuția are loc prin telefon. Dacă doriți să efectuați un apel video, acest lucru este, de asemenea, posibil.

#### În ce limbă se oferă consilierea?

Consilierea telefonică are loc în limba germană.

Cu toate acestea, sunteți binevenit să aduceți pe cineva pentru a o traduce dumneavoastră.

#### Trebuie să fac o programare în prealabil?

Nu. Trebuie doar să sunați la numărul de telefon de mai sus în timpul orelor de program. În cazul în care Neo Argiropoulos este deja într-un apel telefonic, vă rugăm să lăsați numărul și numele dvs. și vă va suna el înapoi.

#### Cât durează consilierea?

Nu există o durată determinată. Neo Argiropoulos își va lua tot timpul pe care îl doriți.